Ervas e especiarias: como deixar a comida mais saborosa

SUMÁRIO

Apresentação 9

1. Quem tem ervas e especiarias não precisa de tempero pronto 12
- Quem é quem na fileira dos temperos? 14
- Tempero caseiro × tempero industrializado 15
- Fuja dos temperos prontos ultraprocessados 16
- Uma (importante) questão de processamento 17
- Saber cozinhar pode ser revolucionário 21
- Yes, nós temos dieta brasileira 24

2. Tudo o que você sempre quis saber sobre ervas 28
- Ervas: no prato ou na panela? 30
- O manual das ervas 32
- Como higienizar e armazenar 49
- Receitas 52

3. Uma viagem pelos sabores das especiarias 78
- Cada especiaria uma sensação 82
- O manual das especiarias 84
- Coisas do Brasil 103
- Aromas bem guardados 106
- Receitas 108

4. Vai começar a brincadeira 134
- Como temperar a comida 136
- Como usar o sal 139
- Técnica: marinada 141
- Técnica: salmoura 145
- Técnica: refogado 149
- Sinal verde para os temperos prontos 153

Índice de receitas 156

Índice remissivo 158